

**PAULOANDRÉ LOPES**

**O SURF RELACIONADO A QUALIDADE DE VIDA DOS MORADORES DO  
BALNEÁRIO DE IPANEMA/PONTAL DO PARANÁ/ Pr**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Ricardo João Sonoda Nunes

**CURITIBA**

**2003**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico essa pesquisa a maior surfista que conheço, minha fonte de inspiração, minha companheira, minha namorada e futura esposa, LUCIANA.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus...

Agradeço a meus pais, José e Vilma, aos meus irmãos, Rafael e Fernanda, que sempre confiaram em mim e apoiaram as minhas decisões.

Agradeço a todos os meus amigos pelas horas de festas e surf praticadas ao longo destes oito anos de faculdade.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial ao professor Ricardo Sonoda, meu amigo e orientador.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse a Licenciatura em Educação Física.

E claro, agradeço a Netuno por todas as ondas do mundo.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<i>vi</i>
<b>1.0 INTRODUÇÃO.....</b>	1
1.1 PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	2
<b>2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	4
2.1 DE ONDE VEM AS ONDAS.....	4
2.2 HISTÓRICO DO SURF.....	4
2.3 SURF NO BRASIL.....	6
2.4 O SURFISTA E SEU VÍCIO.....	7
2.5 QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA AO SURF.....	8
2.6 APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE.....	10
2.7 COMPOSIÇÃO CORPORAL.....	11
2.8 NUTRIÇÃO.....	12
2.9 ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA AS DROGAS.....	13
2.10 O SURF E SUAS LESÕES.....	14
2.10.1 Aquecimento.....	14
2.10.2 Alongamento.....	15
2.10.3 Fortalecimento.....	15
<b>3.0 METODOLOGIA.....</b>	17
3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	17
3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	17
3.3 TRATAMENTO DOS DADOS.....	17

<b>4.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>18</b>
<b>5.0 CONCLUSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Tempo de Prática do Surf .....	18
GRÁFICO 2: Horas de Surf por Dia.....	19
GRÁFICO 3: Outra Atividade Física.....	20
GRÁFICO 4: Horas de Trabalho por Dia.....	21
GRÁFICO 5: Horas de Sono por Dia.....	22
GRÁFICO 6: Refeições por Dia.....	23
GRÁFICO 7: Bebida Alcoólica por Semana.....	24
GRÁFICO 8: Hábito de Fumar.....	25
GRÁFICO 9: Consumo de Drogas.....	26
GRÁFICO 10: Lesões na prática do Surf.....	27
GRÁFICO 11: Nível de Escolaridade.....	28
GRÁFICO 12: Renda Familiar.....	29
GRÁFICO 13: Índice de Massa Corporal.....	30

## **RESUMO**

O propósito deste trabalho de pesquisa é conhecer melhor os hábitos de vida dos moradores de uma determinada região afim de, verificar se esses hábitos influenciam ou não na qualidade de vida dessas pessoas. Para tanto utilizamos um questionário com algumas perguntas inerentes a pesquisa e o confrontamos com a literatura apresentada que discorre sobre os mesmos aspectos. Como foco principal de nosso estudo encontra-se o surf, que por ser praticado por todos os entrevistados, influencia positivamente na vida dessas pessoas mantendo-os ativos e afastados do consumo de cigarro e drogas e negativamente por ser um esporte onde encontrou-se um alto índice de lesões decorrentes do mesmo, e contudo, está intimamente relacionado com a qualidade de vida dos surfistas do Balneário de Ipanema, Pontal do Paraná/Pr.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMA

Historicamente o surf e seus praticantes sempre foram associados à um hábito de vida saudável, hábito esse que é responsável por uma melhora de vida voltada aos aspectos físicos, mentais e sociais. “Atividade física é absolutamente essencial à boa saúde. É também uma das grandes chaves para uma vida ativa e longa” (COOPER, 1985, p. 13).

O surf, por ser um esporte diretamente ligado à natureza, requer uma perfeita harmonia, equilíbrio, entre o corpo, a mente e tudo que se encontra a sua volta. Cuidar do corpo, da mente, da natureza, estaria associado a uma boa qualidade de vida?

Qualidade de vida é uma condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2001). Entretanto, segundo SHARKEY (1998, p. 364) “qualidade é necessariamente uma resposta subjetiva e pessoal”, então entende-se que: qualidade de vida para alguns não se reflete para o restante da população.

Durante muito tempo prevaleceu o conceito de que qualidade é a essência intangível das coisas, algo que não pode ser medido. “Qualidade não é um meio. É um fim, um resultado” (PIRES, 1997 p. 12). Resumidamente, se você busca uma qualidade de vida que você acha ser a adequada para sua sobrevivência, então à alcançará.

Sendo assim, como avaliar se a prática deste esporte (surf) proporciona qualidade de vida? Acreditamos que através de alguns fatores como composição corporal, alimentação, lesões e vícios, seria possível verificar esta relação e, além disso, constatar se sua prática culminaria no alcance de níveis satisfatórios de saúde e aptidão física que segundo NIEMAN citado por BARBANTI (1990, p12) “é um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas realizar as tarefas diárias, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevisíveis sem fadiga excessiva, mas também ajuda a evitar doenças



hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver”.

Para efeitos de delimitação do problema em questão o foco da pesquisa seria a observação destes fatores citados, acima descritos, em alguns praticantes de surf, moradores do Balneário Ipanema, Pontal do Paraná / Pr.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

No decorrer dos anos e com estudos mais aprofundados acerca da atividade física e saúde de um modo geral, as pessoas vem percebendo que só alcançarão níveis satisfatórios de aptidão física e saúde com a prática de alguma atividade física que segundo CASPERSEN citado por GUEDES E GUEDES (1995 p11) consiste em “qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que o nível de repouso”.

Essa atividade além de atender à esses níveis satisfatórios, também deve proporcionar prazer ao seu praticante, fazendo com que ele “esqueça” de seus afazeres, “esvazie” a mente de suas atribulações cotidianas e não fique preocupado com tempo, distancia ou frequência cardíaca, deixe acontecer, comece a pensar mais em si próprio, na sua saúde e bem estar. (BUCHALLA, 2003; SHARKEY, 1998)

Dentre várias atividades encontramos o surf, esporte que vem se destacando no cenário nacional, principalmente pelo número de praticantes que segundo GORAYEB (2003) já é o esporte individual mais praticado no Brasil.

Desta forma, justificamos a extrema importância desta pesquisa, pois versa sobre um esporte de ampla difusão nacional e internacional e que por se tratar de uma atividade física faz parte do universo da Educação Física e necessita desvencilhar os meandros de sua prática enquanto promotora de aptidão física e saúde.

## 1.3 – OBJETIVOS

- Apresentar um breve histórico do esporte;
- Efetuar uma breve revisão literária sobre qualidade de vida, saúde, atividade física, nutrição, lesões no surf e composição corporal;

- Relacionar os itens citados acima com a prática do surf;
- Verificar se fatores como lesões, alimentação e vícios influenciam negativamente na qualidade de vida dessas pessoas;
- Pesquisar e analisar se a prática do surf influencia na qualidade de vida dos moradores de determinada comunidade.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 De Onde Vem as Ondas

A Terra é o planeta água. Cerca de 75% da superfície está coberta por ela, as calotas polares são enormes massas de água cristalizada, a Terra tem buracos e veios cheios dela e a muito mais enterrada a nível subterrâneo. Se cavar bem fundo este líquido sem cheiro, sem gosto e transparente está por todo lado. (KAMPION e BROWN, 1998, p. 15)

A Terra tem uma grande área de superfície – com muito espaço para a energia cósmica passar da atmosfera para a superfície, e isso se traduz no tipo de ação pelo que o mar é famoso, ondas. O processo, como o Surf, é simples mas profundo: as ondas do oceano são geradas por tempestades e vento. A fricção da atmosfera sobre a superfície das ondas provocam, literalmente, pequenas ondulações que, por sua vez, ficam encrespadas e se transformam em ondas maiores e assim por diante. Assim que essas ondas são criadas, avançam implacavelmente através e ao longo do mar até baterem em terra, libertando a energia do vento quando rebentam nas praias que orlam as extremidades do mar. (KAMPION e BROWN, 1998, p. 15)

### 2.2 Histórico do Surf

A origem do surf atribui-se aos habitantes da Ilha de Uros, no Peru, que há 450 anos desafiavam o mar em balsas feitas de totora (tipo de palha). Os pescadores ficavam de pé em cima das balsas e direcionavam-nas com os remos em direção à praia. Estas balsas são as ancestrais da prancha. Conta-se que o rei Tahito, conhecido por Moiheka foi o primeiro polinésio surfista que chegou ao Havai. Porém, em 1778 quando o navegador James Cook descobriu o arquipélago, ele afirmou que já existiam surfistas nas ilhas. (KAMPION e BROWN, 1998, p 21-43)

Enfim, a origem do surf traz sempre uma grande polêmica, pois os havaianos desciam as ondas pelo simples e puro prazer de fazê-lo, já para os peruanos era um modo de "voltar" do trabalho. Atualmente se dá a origem do esporte aos havaianos, no entanto, sempre quando podem, os peruanos tentam reivindicar isso.

Cook considerou o surf uma atividade relaxante, mas diversos missionários protestantes que habitavam o local não tiveram a mesma opinião e durante todo o século 18 desestimularam a prática do esporte. (KAMPION e BROWN, 1998, p 21-43)

Até o início do século 20 o esporte permaneceu por baixo até conhecer o nome do "pai do Surf" Duke Paoa Kahanamoku, que manteve o surf verdadeiramente vivo graças a sua simples e pura persistência pelo esporte dos reis. (KAMPION e BROWN, 1998, p 21-43)

Até então, o mundo não tinha idéia do que era o Hawaii, muito menos o surf, entretanto nas Olimpíadas de 1912, em Estocolmo, Duke Kahanamoku ganhou uma medalha de ouro na natação quebrando o recorde mundial nos 100 m estilo livre e uma de prata no revezamento 4 x 100. (KAMPION e BROWN, 1998, p 21-43)

Duke fez o mundo saber que ele era um surfista da praia de Waikiki, situada no arquipélago havaiano e que o surf era o ato de cavalgar as ondas do mar. Esta foi provavelmente a primeira vez que o mundo ouviu falar do Havaí e do surf. (KAMPION e BROWN, 1998, p 21-43)

Oito anos mais tarde, nas Olimpíadas de Antuérpia, Duke já aos 30 anos, conquistou medalhas de ouro e graças a esse feito, provou ser o nadador mais rápido do mundo. Durante o período ativo a fama de Duke crescia às custas de suas vitórias olímpicas. Ele sabiamente tirava proveito de tal fama objetivando beneficiar as coisas que amava: o solo havaiano, seu povo e o surf. (KAMPION e BROWN, 1998, p 21-43)

É dito que Duke amava o surf mais do que a natação e que era o melhor surfista da época. Após sua vitória em Estocolmo ele introduziu o surf na América em 1913 e na Austrália em 1915, sendo que, graças à sua posição de campeão olímpico, seus esforços não foram em vão. Tais esforços vingaram e floresceram, formando o embasamento do que seria o surf na Era Moderna. Ele morreu em 1986, aos 94 anos, mas até hoje todos os surfistas lembram daquele que foi e sempre será lembrado como o "pai do surf moderno" (KAMPION E BROWN, 1998, p 21-43).

## 2.3 O Surf no Brasil

No Brasil o surf começou timidamente, trazido dos EUA por turistas, pilotos de companhias aéreas americanas ou mesmo pelos brasileiros privilegiados que traziam pranchas em suas viagens. (GUTEMBERG, 1989, p. 23)

No Canal 3, na praia do Gonzaga, havia um grupo de amigos que, por ser amante do esporte, procuravam algo diferente para se divertirem nas boas ondas que ali quebravam. Silvio Malzoti, João Roberto Suplicy Haffers e Osmar Gonçalves. O pai de Osmar, um bem sucedido esportador de café, ia com frequência aos EUA e numa dessas viagens trouxe uma revista de mecânica com um artigo sobre como fazer uma prancha de surf para seu filho. Osmar leu e estudou a matéria. Levou para seu melhor amigo, João Roberto, o Juá, e decidiram que aquele era o esporte que iriam praticar. Mais do que o pioneitismo, Osmar Gonçalves foi simplesmente o primeiro surfista do país. Pelo menos é o mais antigo que se tem notícia. Construiu sua prancha entre dezembro de 1938 e janeiro de 1939, surfou por uns seis anos até se casar e lembra-se com entusiasmo do prazer incomparável de dropar ondas, “uma diferente da outra”. (GUTEMBERG, 1989, p. 23)

Nos anos 50, uma época em que os tabus tropeçavam e caíam, um certo liberalismo ensaiavam seus primeiros passos como se fosse um vislumbre do que seriam os anos 60. Foi nesses dias que alguns cariocas amantes da paria, aficcionados pela caça submarina, começaram a praticar um esporte estranho, inédito e ao mesmo tempo encantador, pelo desafio que lançava aos praticantes. Jorge Paulo Lehman, Paulo Preguiça e Irencir Beltrão, três cariocas da gema, desciam ondas sobre precárias pranchas de madeira na praia do Arpoador. (GUTEMBERG, 1989, p 27)

A verdade é que as pessoas começaram a surfar e aproveitar as delícias da praia ali no Arpoador. Dizem os mais antigos que tratava-se de uma praia de beleza única. Muitos coqueiros e água translúcida logo ali perto da cidade. Isso atraía muitos mergulhadores. Nos anos 50 havia também um

outro grupo ligado ao mar. Eram mergulhadores e caçadores submarinos que freqüentavam o Arpoador e suas águas límpidas: Bruno Hermann, George Grande, Domingos Castelo Branco e Rubens Torres. Hermann é o mais famoso de todos, foi Bi-campeão Mundial de Caça Submarina. Hoje, aos 55 anos, ele lembra sobre aquela época: “matávamos muitos peixes, Merlos, entre outros. Mas como às vezes o mar estava mexido, com altas ondas e sem a visibilidade necessária para a pesca, acabamos por descobrir outro entretenimento: descer aquelas ondas. No princípio era apenas de peito, depois com algumas tábuas, encontrei um carpinteiro que me fez uma prancha ele envergou a ponta com calor e ficou muito melhor. Mesmo assim, todos usávamos pés-de-pato. (GUTEMBERG, 1989, p. 28)

Provavelmente esses dois grupos, de um lado os mergulhadores Hermann e Grande, e de outro Lehman e o Preguiça, foram os pioneiros no Rio de Janeiro. Verdade? Que sabe? As pessoas assim dizem. Se for real ou não é difícil precisar. A verdade é que o surf no Brasil teve um início diferente do seu berço havaiano, real e sagrado. No Brasil foi puro divertimento, uma forma de lazer praticada por poucos rapazes que gostavam do mar e de confraternizar com as ondas. (GUTEMBERG, 1989, p. 28)

## 2.4 O Surfista e Seu Vício

O surfista é uma espécie estranha de criatura anfíbia, um regresso a um passado antigo, um mensageiro de um mundo distante e futuro. Praticante de uma atividade nascida há muito nas remotas ilhas do Pacífico, o surfista marchou sempre ao som de um tambor diferente, certamente diferente da cultura européia tradicional.

Os surfistas estão sintonizados com os ritmos das marés e com os ataques violentos e cíclicos de tempestades e vagas (ondas). Para que o surfe seja suficientemente regular, competente, deve-se tentar viver a vida onde ela acontece. E quando acontece, queremos um pedaço dela, Por isso vivemos com uma dupla percepção, uma consciência extra-adquirida que está

constantemente a controlar a situação, à espera da chamada. Os surfistas estão sempre prontos a avançar.

Surfar em ondas do oceano é uma brincadeira singular e os surfistas que as montam ligam-se a uma realidade totalmente diferente que é tão experimental que, naturalmente, não há palavras para descrever. Ao montar ondas diariamente ou com frequência e ao leva-lo suficientemente a sério, corre-se o risco de se ficar altamente viciado em surf. Assim que se experimenta esse fenómeno, pode perder-se a ligação a tudo, exceto aos nossos pares da praia e aos valores que as ondas e os oceanos nos impõe, quer se goste ou não.

Para alguns, pegar onda é uma religião; para outros, é um desporto (um bom exercício físico, saudável) e nada mais. Alguns disseram que se trata de uma forma de arte efêmera e transitória. Se o surf é uma arte, talvez seja uma arte marcial, mas no espírito do *Aikido*, a Arte da Paz, que usa a força do adversário para vence-lo.

## 2.5 Qualidade de Vida Relacionada ao Surf

Atualmente as pessoas vivem em diferentes condições de vida, cada um no seu habitat, com suas dificuldades, deveres e prazeres, considerando esses fatores e na ausência de definições amplamente aceitas acerca de qualidade de vida, é importante que se defina qualidade de vida no contexto de seu interesse.

De acordo com GILL e FEINSTEIN (1994, p. 619), “qualidade de vida é definida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal”.

No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida e em particular a atividade física, tem sido, cada vez mais, um fator decisivo na qualidade de vida – tanto geral quanto relacionada a saúde – em todas as idades e condições. Individualmente a atividade física está associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo

para a vida e positiva sensação de bem estar. Socialmente estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce. (NAHAS, 2001, p. 10)

A percepção de bem estar pode diferir entre as pessoas com características individuais e condições de vida similares, sugerindo a existência de um “filtro” pessoal na interpretação de qualidade de vida individual. (NAHAS, 2001, p. 6)

O quadro a seguir resume os fatores ou parâmetros individuais e sócio-ambientais que pode influenciar a qualidade de vida de indivíduos ou grupos populacionais:

<b>Parâmetros Sócio-ambientais</b>	<b>Parâmetros individuais</b>
Moradia, Transporte, Segurança	Hereditariedade
Assistência médica	Hábitos alimentares
Condições de trabalho	Controle do stress
Educação	Atividade física regular
Opções de lazer	Relacionamento
Meio ambiente	Comportamento preventivo

Fonte: NAHAS, 2001, p. 6.

Com base nessas abordagens, qualidade de vida deve ser analisada como a resultante desta composição de realidades e não separadamente. (LOSCOCO e ROSCHELLE citado por NAHAS, 2001, p. 9)

Tentando unificar todos esses fatores encontramos o Surf que de acordo com KAMPION e BROWN (1998, p. 214),

É uma atividade relaxante, motivante, onde existe um relacionamento direto com a natureza (fatores ambientais) e outras pessoas (amigos). É uma atividade física moderada e que pode ser praticada regularmente. Leva seus praticantes a uma alimentação mais saudável e natural, a um controle de peso corporal e, acima de tudo possibilita momentos de puro êxtase e prazer aos seus praticantes que realmente o praticam de corpo e alma.



## 2.6 Aptidão Física e Saúde

Vários estudos vem sendo realizados sobre a importância de um estilo de vida saudável para pessoas de todas as idades. Contudo, apesar de todos esses estudos, um grande número de pessoas ainda ignora ou desconhecem os benefícios de uma atividade física a médio e longo prazo, como fator fundamental para que se alcance níveis satisfatórios de aptidão física e saúde. (NAHAS, 2001)

Saúde esta que está intimamente relacionada à prática de algum tipo de atividade física moderada e regular e que proporciona benefícios de mediação e relaxamento, diminuindo os fatores do stress, enquanto fornece benefícios adicionais relacionados à saúde, “incluindo perda de peso, riscos reduzidos de doenças do coração, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, controle da ansiedade e depressão; bem como uma melhora na aparência, vitalidade e até mesmo longevidade”. (SHARKEY, 1998)

Segundo (NAHAS, 2001) aptidão física relacionada à saúde congrega características que, em níveis adequados possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer, proporcionando, paralelamente, menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física habitual.

Atividade física é de suma importância para se alcançar uma boa aptidão física, que esta diretamente relacionada à saúde, pois de fato, nenhum outro estímulo pode atuar em tantos órgãos e sistemas. Lembrando que a atividade física a ser praticada não precisa ser intensa para promoção da saúde, pois os maiores benefícios para saúde aparecem quando se passa da condição de sedentário para moderadamente ativo (NAHAS, 2001).

## 2.7 Composição Corporal

Composição corporal é definida como o fracionamento do peso corporal, distingue-se basicamente em quatro principais componentes: gordura, ossos, músculos e resíduos. Todavia, considera-se o componente

que está diretamente ligado à saúde, refere-se as informações relacionadas a quantidade de gordura corporal (GUEDES E GUEDES, 1995).

A obesidade é considerada um problema de abrangências mundial pela OMS (Organização Mundial de Saúde), pois atinge um número elevado de pessoas e predispõe o organismo a várias doenças e a morte prematura. Inúmeras pesquisas indicam que muitas doenças da Era Moderna, como, doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão estão associadas ao excesso de gordura corporal (NAHAS, 2001).

Segundo FOX (1989) a gordura corporal esta significativamente associada à atividade física. Pessoas ativas são menos obesas que pessoas sedentárias e a falta de exercício constitui a causa primária da obesidade em todas as faixas etárias. A prevenção da obesidade através de exercícios regulares e de uma dieta apropriada é muito mais eficaz que seu tratamento.

Uma maneira simples e prática de determinar se a massa corporal (peso) de uma pessoa esta dentro do recomendável em relação à saúde é a determinação do IMC (índice de massa corporal), onde se divide a massa corporal (kg) pela estatura (m). Os resultados são comparados e classificados de acordo com uma tabela (anexo) proposta pela OMS.

Deve-se destacar que o IMC representa apenas uma estimativa razoável de composição corporal, adequada para adultos (18 a 65 anos), que não sejam atletas ou que tenham uma massa muscular muito desenvolvida, nesses casos, a musculatura avantajada pode ser confundida com excesso de gordura, o que seria incorreto. Excesso de peso (kg) nem sempre corresponde a excesso de gordura (NAHAS. 2001).

## 2.8 Nutrição

De um modo simplístico, você é o que você come. Os alimentos, de origem vegetal ou animal, fornecem ao ser humano os nutrientes necessários ao organismo—as substâncias que constroem e mantêm as células, permitem

o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos vitais e as atividades do dia-a-dia.

A chave para se sentir com disposição e energia é ingerir a quantidade certa de calorias para capacitar seu organismo de acordo com suas atividades diárias. Uma dieta que forneça menos de 1.600 Calorias por dia geralmente não contém todas as vitaminas e minerais necessários para que se permaneça saudável, prevenindo doenças e tendo um bom desempenho. Dietas hipocalóricas podem ser prejudiciais à saúde e também não fornecem as quantidades dietéticas recomendadas, necessárias a uma boa saúde. A quantidade de cada nutriente que necessitamos depende de vários fatores, incluindo sexo e idade. Alguns atletas chegam a consumir 6.000 calorias diariamente. Adultos-jovens (18–35 anos), não-atletas, precisam em torno de 2.000 calorias/dia (mulheres) e 2.700 calorias/dia (homens) para manter uma vida ativa e saudável. (KLEINER, 2002)

Segundo NAHAS (2001), nenhum alimento isoladamente contém todos os nutrientes, a melhor maneira de assegurar uma dieta saudável é incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias. Uma boa alimentação deve ser, antes de tudo, agradável ao paladar, observando-se o equilíbrio dos aspectos quantitativos (calorias totais) e qualitativos (inclusão dos nutrientes essenciais).

Deve-se escolher os alimentos de modo que a ingestão diária se aproxime da seguinte composição: Carboidratos: 55–60 % do total de calorias ingeridas; Proteínas: 10–15 %; Gorduras: 20–30 %, sendo que não mais que 10 % deve ser na forma de gorduras saturadas (de origem animal). Outras recomendações: Fazer um café da manhã completo (cerca de 25 % das calorias diárias); Incluir de 3 a 4 refeições diárias, evitando-se refeições pesadas a noite); Ingerir de 6 a 8 copos de água por dia; Incluir alimentos ricos em fibras vegetais (30g/dia); Evitar sal em excesso; Evitar alimentos ricos em gordura saturada; Reduzir ao mínimo açúcar e doces; Incluir mais cereais integrais em sua dieta.

## 2.9 Atividade Física Relacionada a Drogas

O consumo de cigarros, álcool, drogas prescritas ou recreativas, maconha, cocaínas ou qualquer outro tipo de entorpecentes representam um dilema, social e de saúde, de tamanhas dimensões que ameaçam arrasar

nossa sociedade. Cada um representa um alto preço no cuidado com a saúde, reabilitação e serviços sociais, sem mencionar a perda do potencial humano.

Um aspecto importante da vida ativa e saudável inclui a eliminação de comportamentos negativos, tais como o vício pelo fumo e outras drogas, e a moderação no uso de álcool. De acordo com SHARKEY (1998, pg 18),

o cigarro causa 400.000 mortes anualmente, incluindo 30% de mortes por câncer (85% de todos os cânceres de pulmão) e 21% de mortes cardiovasculares. Mortes por drogas totalizam 20.000 por ano, incluindo *overdose*, suicídio, homicídio, AIDS e outras. O mal-uso do álcool causa 100.000 mortes por ano, incluindo, aproximadamente, metade de todas as mortes em acidentes de veículos automotores.

O fumo representa o aspecto do comportamento humano mais danoso para a saúde individual e coletiva. Quanto maior o número de cigarros fumados por dia e quanto mais longa a duração do vício maior será o risco de coronariopatias, câncer de pulmão e enfisema pulmonar. (FOX, 1989)

## 2.10 Surf e suas Lesões

Entre os esportes individuais, o Surf também é considerado uma das modalidades esportivas mais atraentes, por ter um contato direto com a natureza e principalmente por suas manobras radicais. Expandiu-se, saindo da recreação para o profissionalismo, tornando-se um recordista de competições, exigindo cada vez mais de seus praticantes.

Nesta modalidade são observados diversos tipos de lesões em várias áreas do corpo. As lesões mais comuns, e bem freqüentes no Surf são os traumas ocasionados pelo contato da prancha ou do fundo do mar com o corpo do praticante, que pode variar de um simples arranhão ou corte até uma fratura de alguma estrutura óssea. Outras lesões que podem vir a acontecer na prática do surf são as lesões musculares (estiramentos, contraturas) e as lesões articulares (torções, tendinites e luxações) (FARIA, 1998). Essas lesões musculares e articulares seriam minimizadas se os praticantes de qualquer modalidade esportiva, inclusive o surf, tomassem como regra alguns procedimentos que veremos abaixo.

### 2.10.1 Aquecimento

O aquecimento antes da prática do surf, como em qualquer modalidade desportiva, é extremamente indispensável; sua realização é a maneira de enviar um aviso prévio às estruturas musculares alertando que elas estão prestes a serem utilizadas. O fato de o surf ser um esporte acíclico, onde em todo momento o praticante está realizando movimentos diferentes e vigorosos, recrutando diversos músculos há, conseqüentemente, uma sobrecarga de trabalho nos grupos musculares, em especial os dos membros superiores. Realizando o aquecimento antes de entrar na água o surfista minimiza a velocidade do acúmulo de lactato devido ao aumento da circulação sanguínea favorecendo uma melhor vascularização nos músculos com uma maior oferta de oxigênio (STEINMAN, 2003, p. 41).

A razão final para o aquecimento é, talvez, a mais importante – impedir lesões e danos a saúde. (MAGLISCHO, 1999, p 576)

### 2.10.2 Alongamento e Flexibilidade

Esses exercícios são feitos para aumentar a amplitude de movimento ao redor de uma articulação, o que permite uma melhor realização das habilidades. Realizados também como medida preventiva contra a hipotonia muscular e a dor muscular (FOX, BOWERS e FOSS, 1989, p. 446).

A flexibilidade contribui para o sucesso no trabalho e no esporte. A ausência desta implica no desenvolvimento de lesões agudas e crônicas e problemas na região lombar. Exercícios de flexibilidade são importantes quando se está treinando força e resistência: eles ajudam a manter a amplitude do movimento que do contrário pode ser reduzida. (SHARKEY, 1998, p 145)

Segundo MAGLISCHO (1999, p. 577) “antes de entrar na água, os atletas devem passar de cinco a dez minutos fazendo algum exercício de flexibilidade. Eles devem dar particular atenção ao aumento da amplitude de movimentos nas articulações que sejam importantes para a sua atividade”.

### 2.10.3 Fortalecimento Muscular

Fortalecimento Muscular implica em um maior desenvolvimento da força e resistência da musculatura, que se tornam fundamentais no aperfeiçoamento da prática do surf.

Segundo NAHAS (1989, p 37) força “é a capacidade derivada da contração muscular que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a tensões, e etc”.

Segundo SHARKEY (1998, p. 158), “resistência muscular é a repetição de um movimento com contrações sub-maximas ou tempo de sustentação sub-máximo, a resistência é alcançada por contrações repetidas das fibras musculares envolvidas, aumentando as enzimas aeróbicas e anaeróbicas, mitocôndrias e combustíveis necessários”.

O músculo se torna mais forte com resultado de hipertrofia de suas fibras musculares e do aumento do recrutamento de suas unidades motoras. À medida que a força de um músculo aumenta, eleva-se também sua resposta cardiovascular, de modo que a resistência à fadiga e a potencia também. Exercícios ativos desempenhados repetidamente com carga moderada, até o ponto de fadiga aumentarão a resistência de um músculo (KISNER e COLBY,1995).

A falta de força e resistência muscular implica em um maior risco a problemas articulares, problemas posturais, lesões musculares mais freqüentes e doenças lombares.

### 3.0 METODOLOGIA

#### 3.1 População e Amostra

O presente estudo foi desenvolvido com 20 moradores de Pontal do Paraná/Pr, Balneário de Ipanema, praticantes de Surf, do sexo masculino com idades entre 18 e 21 anos.

#### 3.2 Instrumentos e Procedimentos

Com o objetivo de avaliar e analisar os dados a serem estudados, foi empregado um questionário com perguntas inerentes ao título dessa pesquisa, realizado no período de julho à setembro de 2003 em determinada localidade. (Verificar Anexo 1)

##### 3.2.1 Fórmulas

Como forma de avaliar a composição corporal dos participantes dessa pesquisa foi realizado o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal) que se utiliza da seguinte fórmula: 
$$\text{IMC} = \frac{\text{Massa Corporal (Kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

#### 3.3 Tratamento dos Dados

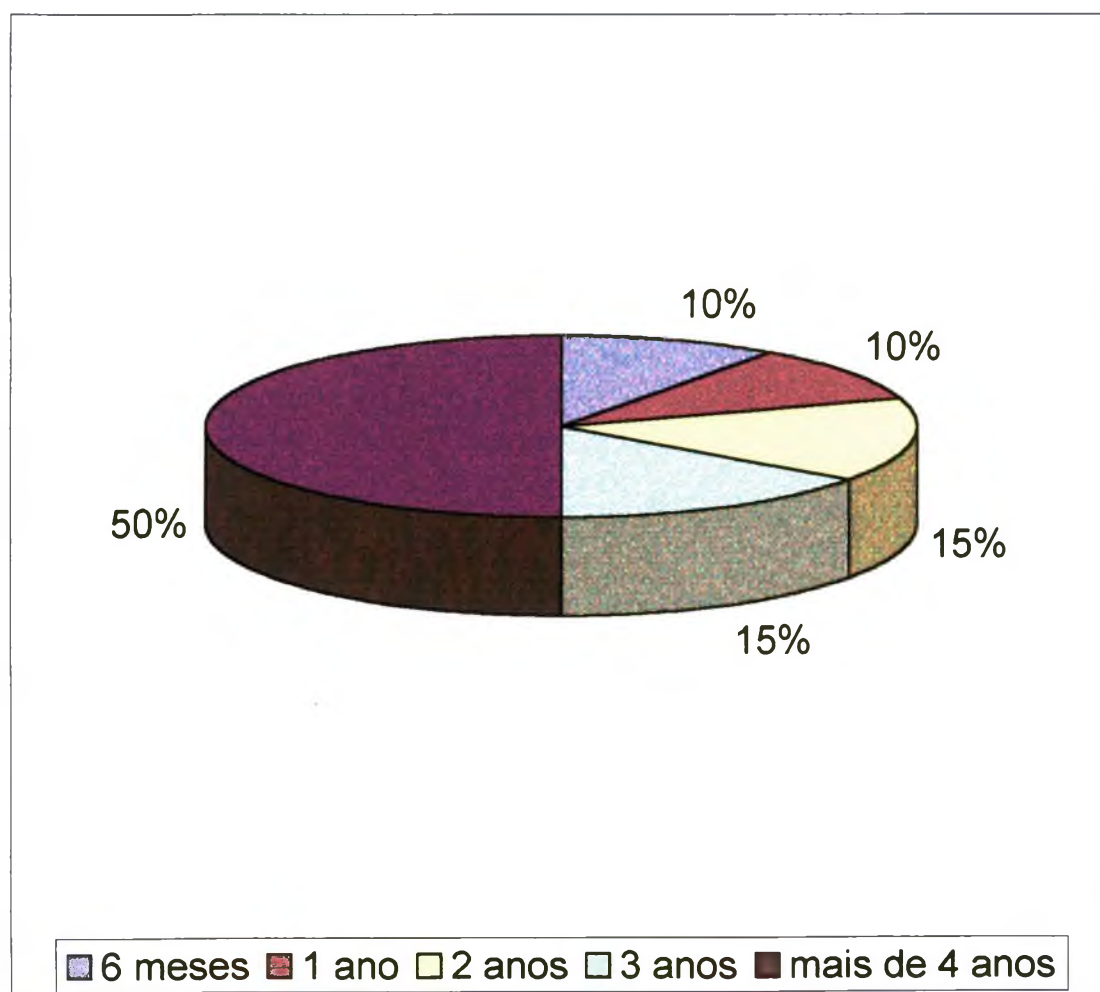
O estudo tem um caráter descritivo, onde a variável independente é o grupo estudado. Os dados serão analisados percentualmente de acordo com os resultados do questionário, que caracteriza a variável dependente desta pesquisa, e discutidos posteriormente com base na literatura apresentada.

#### 4.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Discutiremos agora os resultados obtidos através do questionário que foi empregado aos praticantes de Surf, moradores do Balneário de Ipanema, Pontal do Paraná/Pr, avaliando alguns aspectos importantes referentes a qualidade de vida dessas pessoas.

No gráfico 1, observa-se que 50% dos surfista praticam o surf a mais de quatro anos, fazendo do esporte não só uma prática esportiva da moda, que está em alta, mas sim um hábito prazeroso e saudável que os acompanhará para o resto da vida, e lhes proporcionará uma estilo de vida mais saudável com a prática desse esporte.

GRÁFICO 1: Tempo de Pratica do Surf

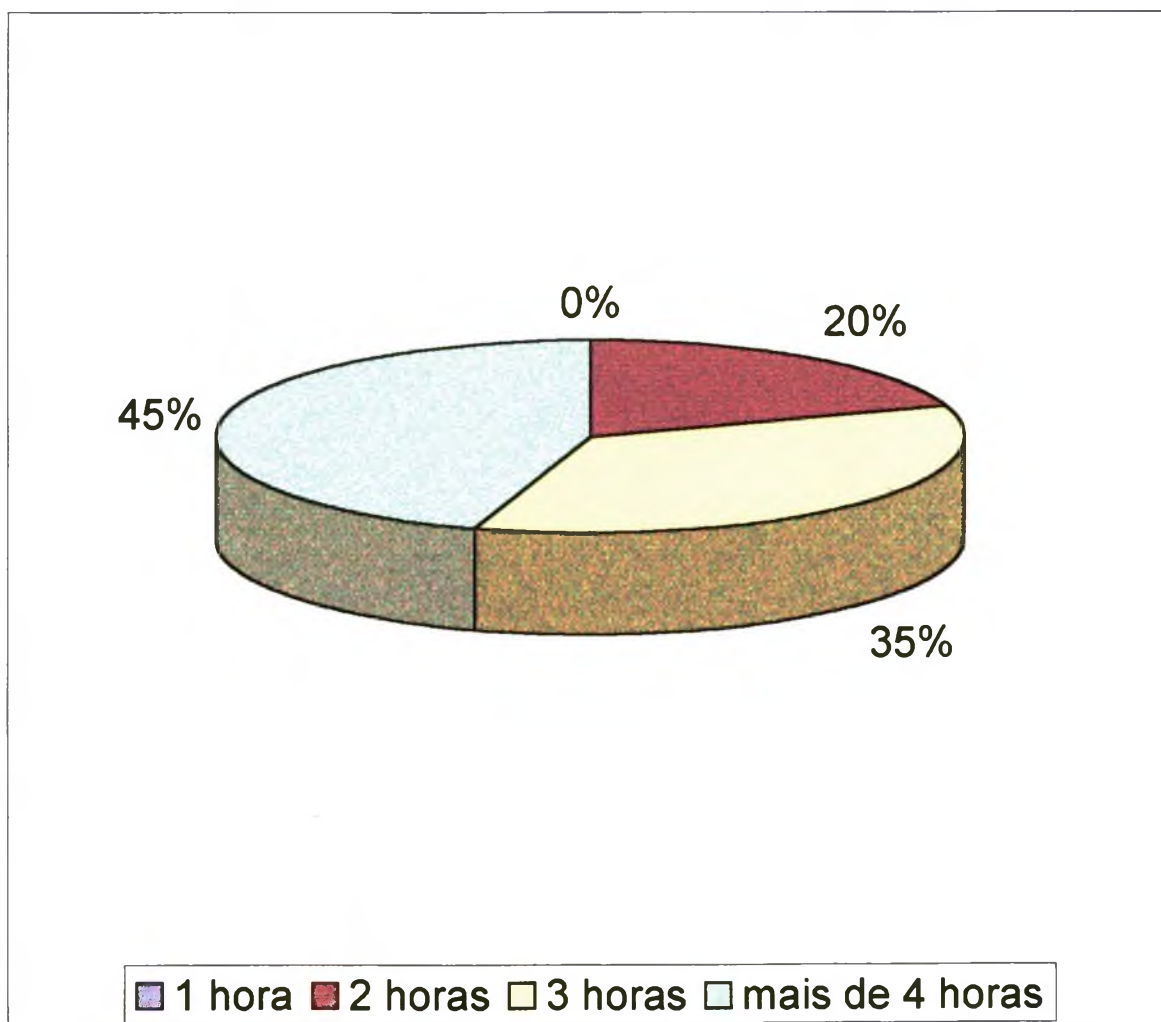




O gráfico 2 nos apresenta os resultados obtidos acerca do número de horas de surf praticadas por dia. Como nos foi proposto na revisão literária a atividade física, para ser benéfica à saúde, deve ser uma atividade praticada regularmente e com uma intensidade moderada.

Apesar do Surf ser uma atividade física dependente das condições climáticas (condições das ondas), a grande maioria dos surfistas entrevistados (45%) praticam o surf regularmente mais de quatro horas por dia, outros 35% o praticam três horas ao dia, o que pode ser considerado como uma atividade física moderada e regularmente praticada.

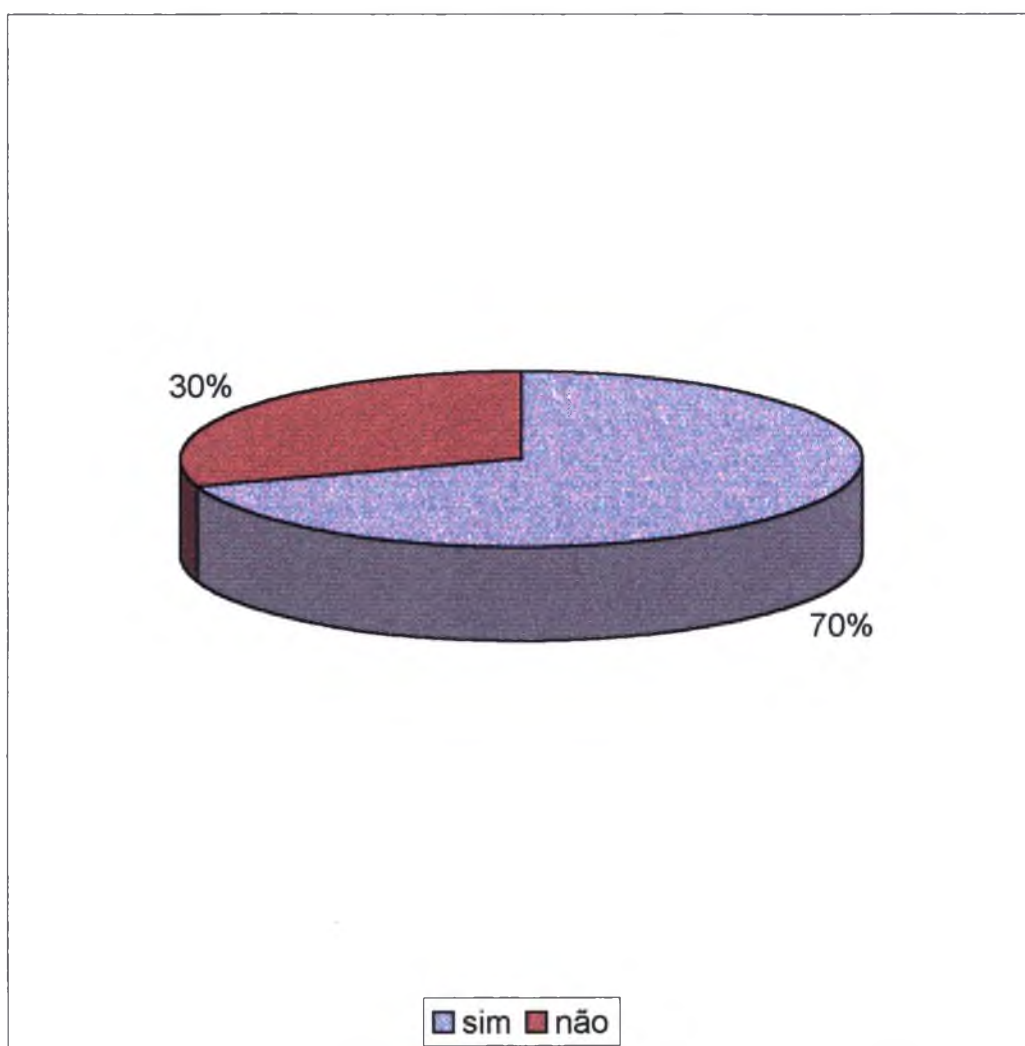
GRÁFICO 2: Horas de Surf por Dia



No gráfico 3, podemos observar a prática de outra atividade física por parte dos surfistas entrevistados. Além do surf praticado diariamente por 100% dos surfistas, 70% desses também praticam outra atividade física (futebol e corridas).

Cabe salientar que essas práticas estão mais relacionadas ao lúdico (lazer) e não são regularmente praticadas, o que não trazem grandes benefícios à saúde mas está diretamente relacionada a qualidade de vida das pessoas.

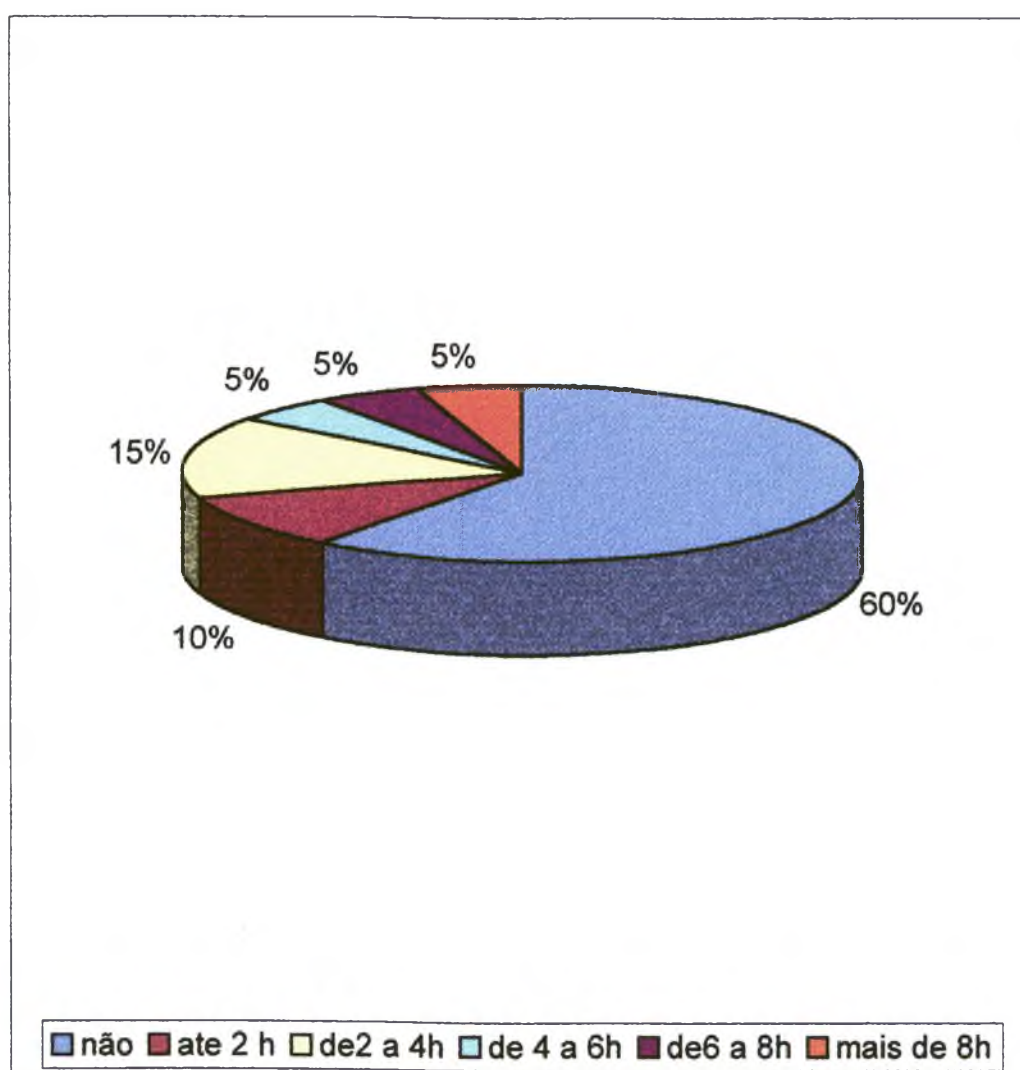
GRÁFICO 3: Outra Atividade Física



O gráfico 4, nos mostra a relação trabalho e horas ao dia. Tantas horas de prática do surf por dia mais outras atividades físicas requerem um certo tempo, e isso está relacionado ao fator trabalho, onde os resultados obtidos nos mostram que 60% dos surfistas entrevistados não trabalham.

Deve-se destacar que 100% dos surfistas desta pesquisa pertencem a classe estudantil, e destes apenas 40% estudam e trabalham mas mesmo assim encontram tempo para a prática diária do surf.

GRÁFICO 4: Horas de Trabalho por dia



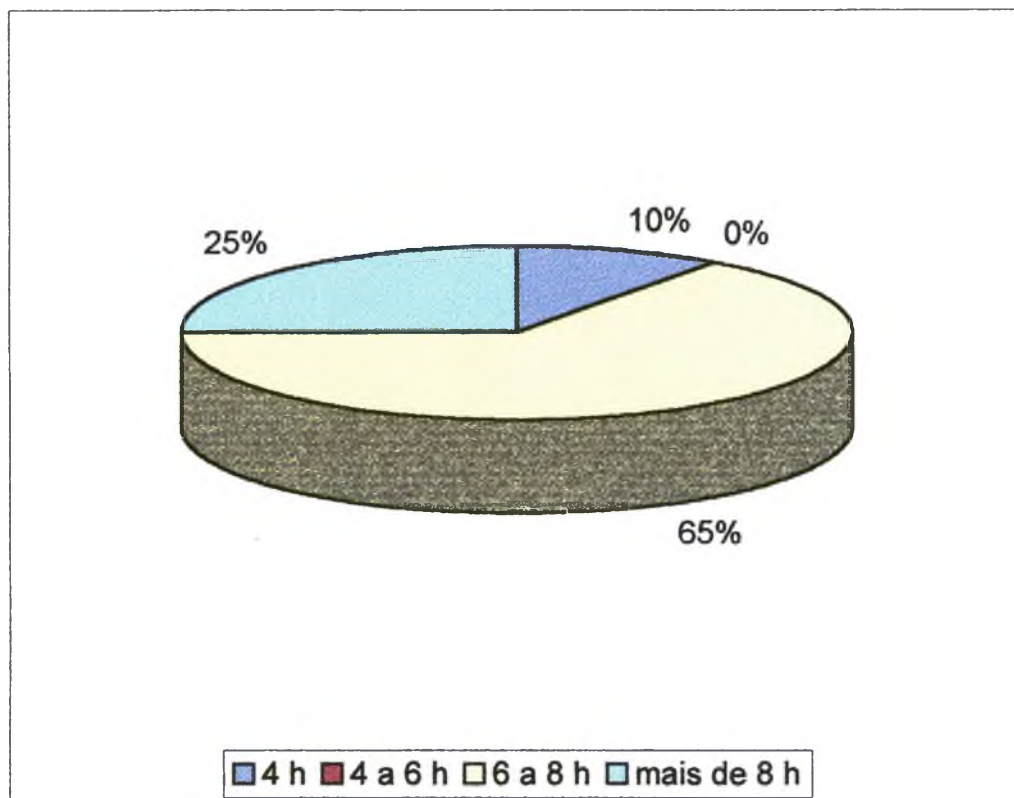
No gráfico 5 podemos observar o número de horas de sono por dia. Para que haja uma perfeita harmonia no funcionamento do organismo o corpo necessita de repouso.

Dormir bem é um hábito saudável e rejuvenescedor, afeta positivamente a capacidade do sistema imunológico, a capacidade de trabalho e ajuda no controle do stress.

Considera-se uma boa noite de sono, aquela com poucas interrupções e com duração entre 6 e 9 horas.

Verificou-se com a pesquisa que 65% da amostra dormem entre 6 e 8 horas regularmente, o que caracteriza uma boa noite de sono, juntamente com os outros 25% que dormem mais de 8 horas. Foi observado que 10% dormem menos de 4 horas devido ao seu trabalho que está relacionado com a pesca, que é a atividade dos 5% que trabalham mais de 8 horas por dia e conseqüentemente dormem menos.

GRÁFICO 5: Horas de Sono por Dia



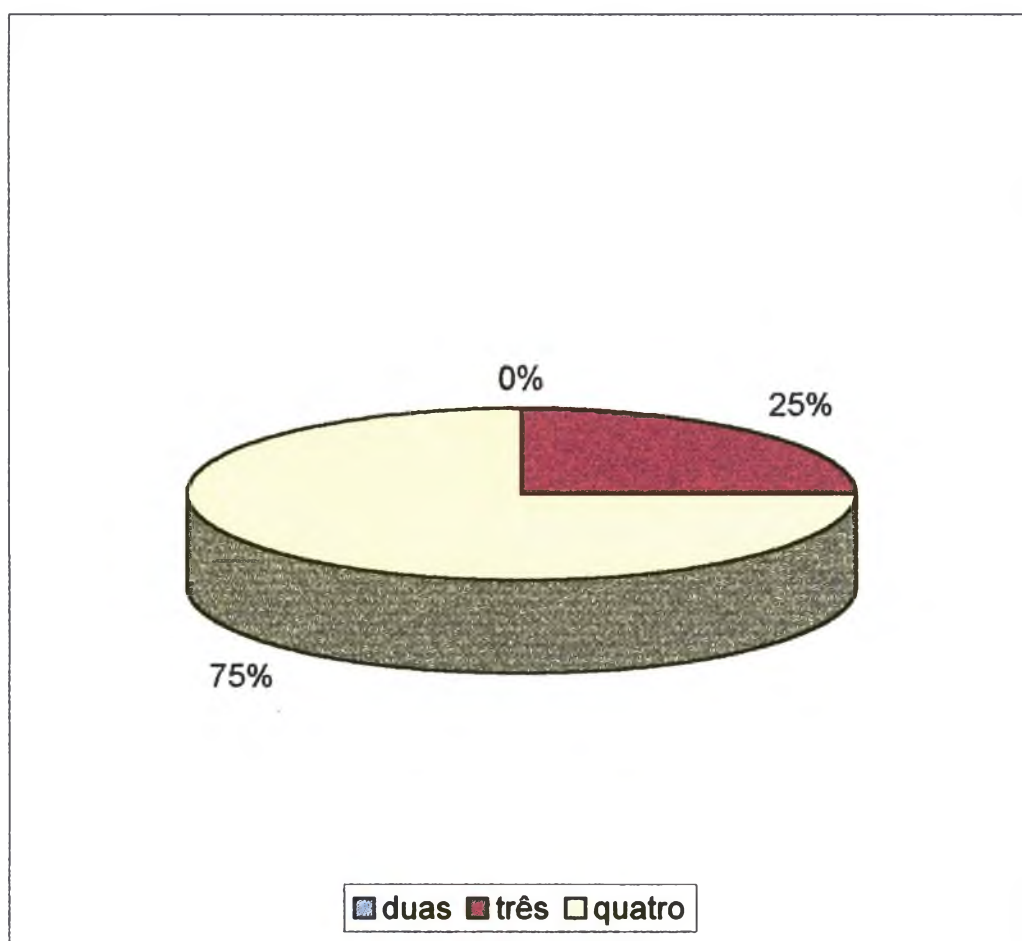
No gráfico 6 estão expostos os resultados do número de refeições realizadas por dia pelo grupo estudado.

Analisando os resultados é oportuno esclarecer que estão envolvidos nesta pesquisa surfistas jovens, na maioria adolescente. É dentro dessa faixa etária que não existe uma preocupação em relação à alimentação balanceada e também não existe um acompanhamento nutricional para esse grupo de surfistas.

Observou-se também na pesquisa que 75% fazem quatro refeições ao dia, divididas em café da manhã, almoço, lanche e jantar, o restante (25%) realiza três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar).

Não se pode esquecer que os entrevistados são jovens ativos, e que apresentam melhores condições metabólicas para o consumo elevado de alimentos.

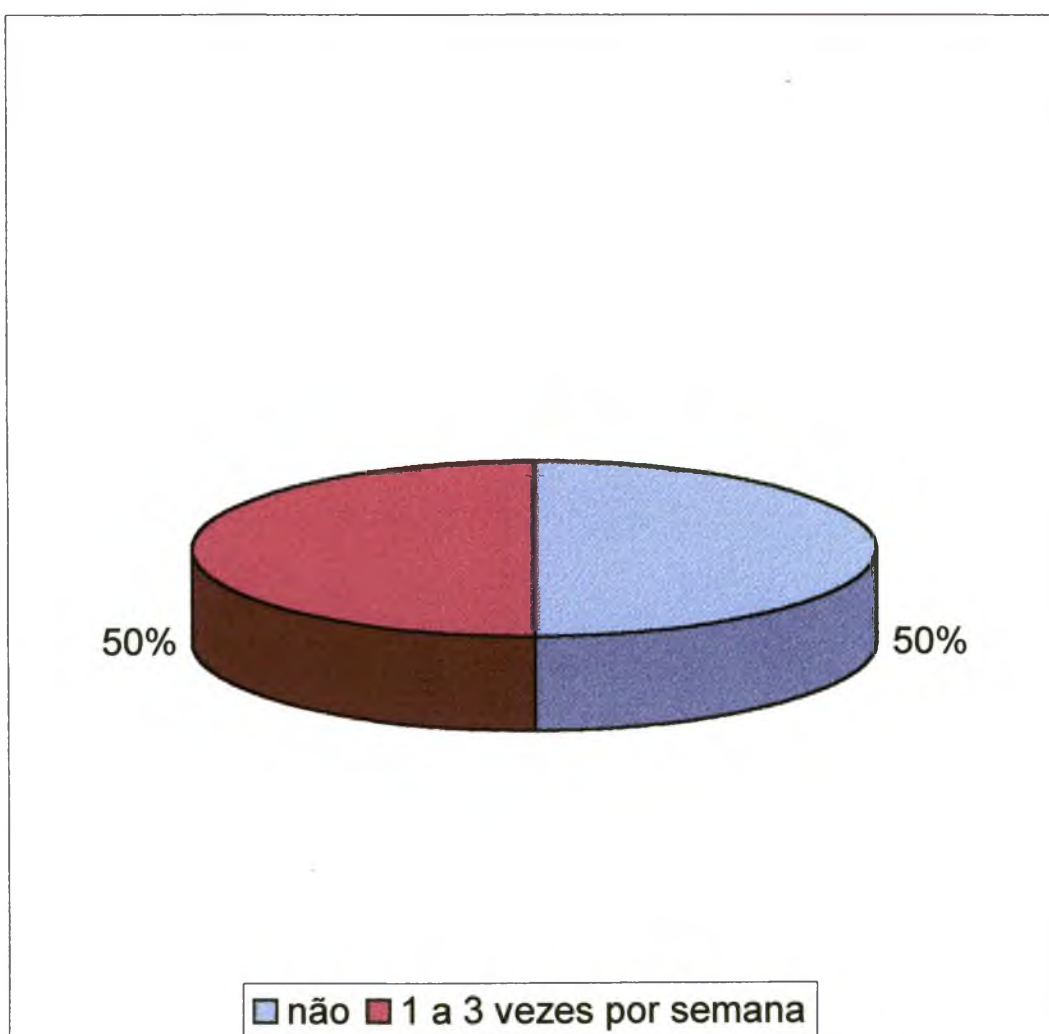
GRÁFICO 6: Refeições por Dia



O gráfico 7 nos mostra o consumo de bebida alcoólica em quantidade de vezes por semana. É importante ressaltar que os efeitos maléficos à ingestão de álcool são refletidos a longo prazo e age, principalmente, de maneira degenerativa sobre os principais órgãos do corpo.

Dos vinte surfistas participantes, dez (50%) afirmaram que não consomem bebidas alcoólicas, e outros dez (50%) consomem de uma a três vezes por semana, que pode-se considerar uma quantidade de álcool relativamente alta em relação à idade dos surfistas.

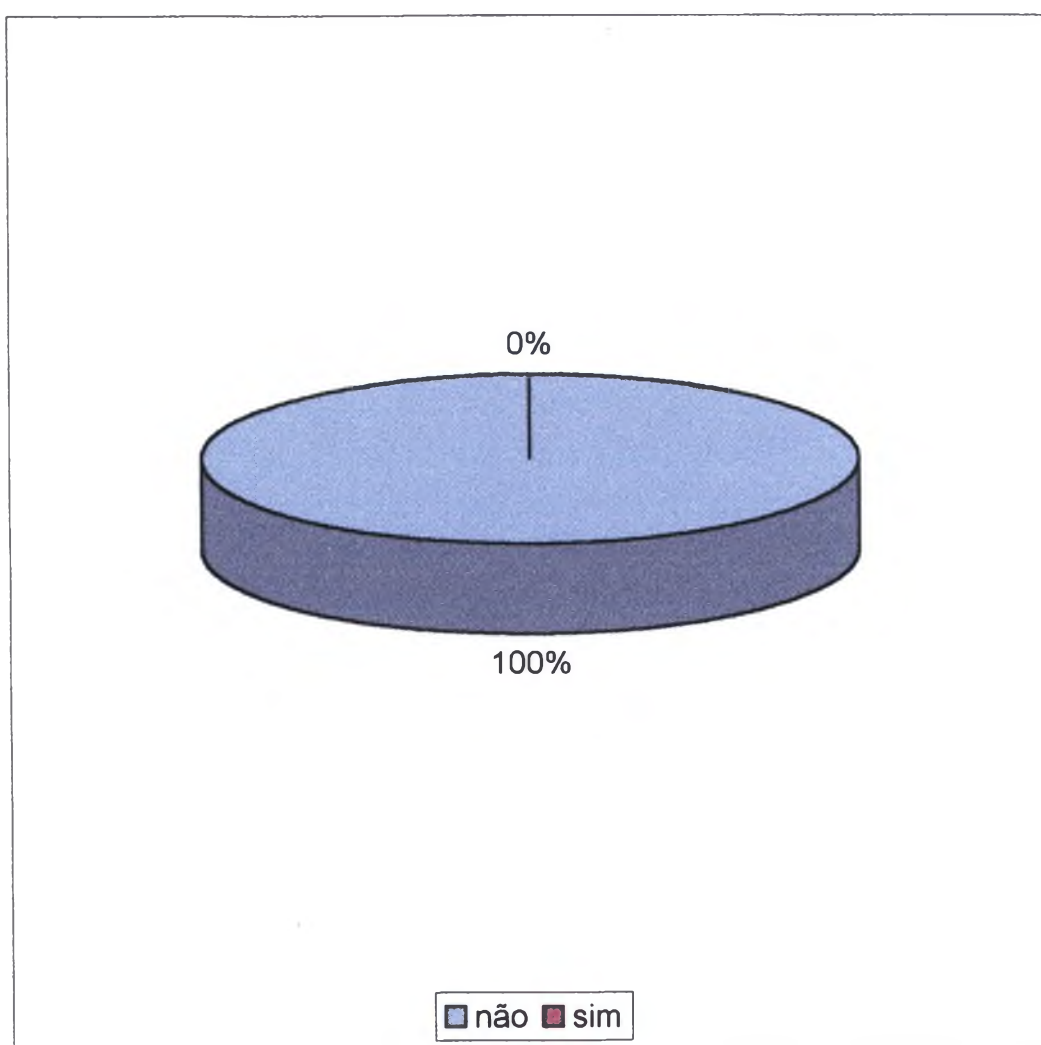
GRÁFICO 7: Bebida Alcoólica por Semana





O gráfico 8 está relacionado ao hábito de fumar. Um dado interessante que foi observado nesta pesquisa é que nenhum (0%) dos surfistas tem o hábito de fumar. Verifica-se portanto, que os surfistas tem o conhecimento e vivências sobre os males que o cigarro proporciona à saúde e, cabe aqui enfatizar, que quando existe o hábito da atividade física, sabe-se da necessidade de não fumar, principalmente quando a atividade física está relacionada à hábitos de vida saudáveis e à natureza, como é o caso do surf.

GRÁFICO 8: Hábito de Fumar

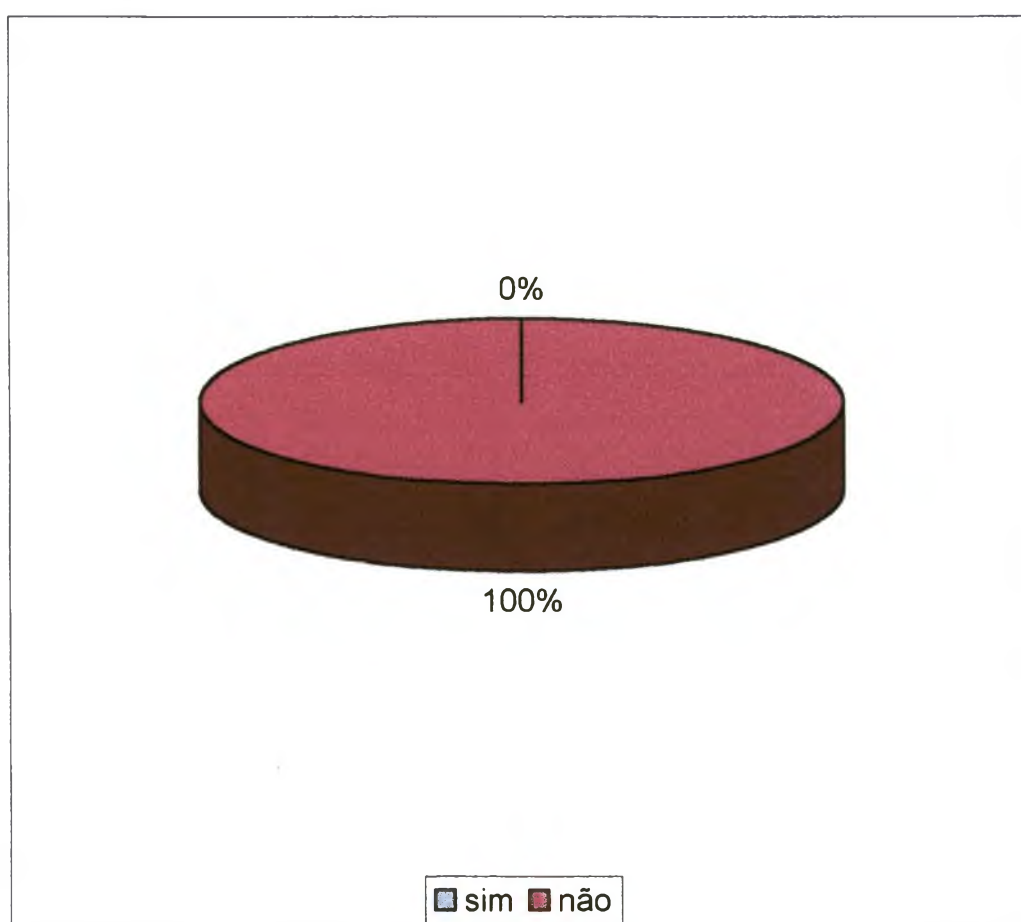


O gráfico 9 nos mostra o consumo de drogas por parte dos surfistas. Outro resultado interessante que foi encontrado com a pesquisa é que, assim como em relação ao hábito de fumar, nenhum surfista que respondeu ao questionário consome qualquer tipo de droga.

O que pode-se observar é que, com todo o trabalho de conscientização que vem sendo feito pelo Ministério da Saúde e meios de comunicação em relação ao consumo de drogas, as novas gerações estão mais familiarizadas com os efeitos nocivos ligados ao consumo de drogas, que vão dos aspectos sociais aos pessoais.

Também deve-se ressaltar que a prática de qualquer atividade física (neste caso o surf) afasta a possibilidade dos jovens se envolverem com as drogas.

GRÁFICO 9: Consumo de Drogas



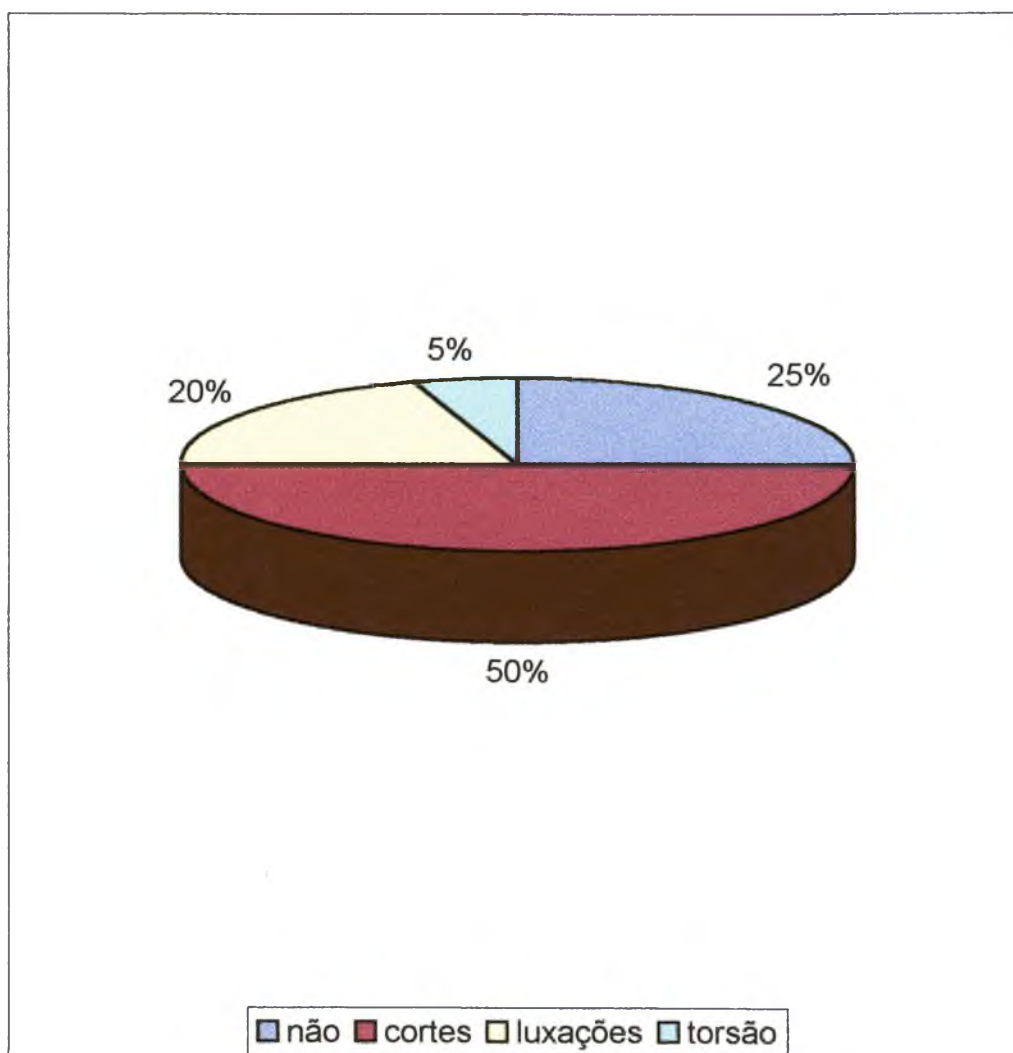


Os resultados obtidos em relação às lesões na prática do surf estão expostos no gráfico 10. Com estes resultados pode-se afirmar que o surf é um esporte que oferece riscos à integridade física de seus praticantes.

Foi observado que apenas 5% dos surfistas participantes da pesquisa nunca sofreram lesões provenientes da prática do surf, os outros 95% já sofreram algum tipo de lesão (cortes 50%, luxações 20%, torções 25%).

Esse se torna o aspecto mais negativo em relação ao surf, qualidade de vida e saúde que foi encontrado como resultado desta pesquisa.

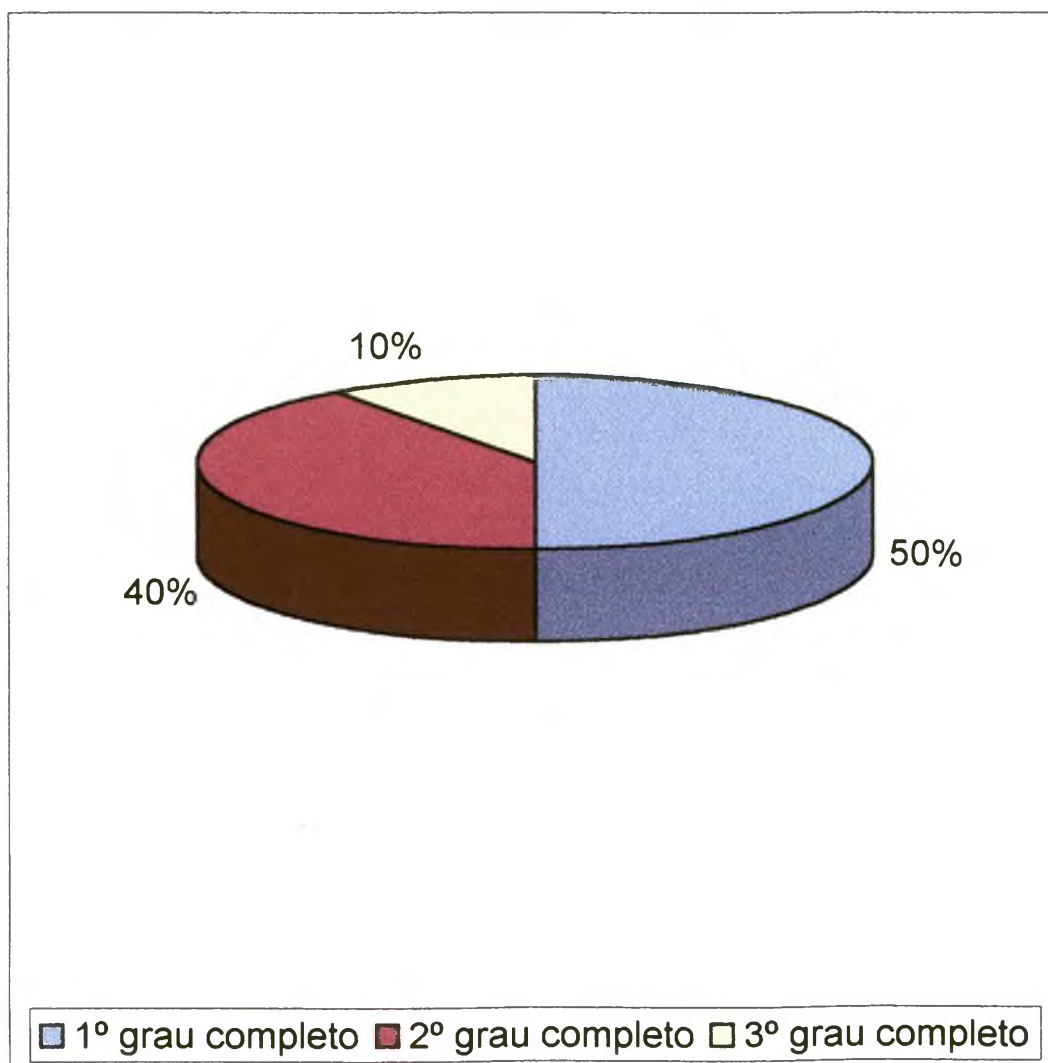
GRÁFICO 10: Lesões na Prática do Surf



Em relação ao nível de escolaridade dos entrevistados, o gráfico 11 nos mostra que existe uma enorme deficiência no nível de escolaridade dos surfistas onde, 50% tem apenas o primeiro grau completo, 40% tem o segundo grau completo e apenas 10% tem nível superior completo.

Isto está relacionado a vários fatores, mas principalmente a falta de estrutura do ensino público em nosso litoral, onde existem poucas escolas de primeiro e segundo grau, e o acesso à uma universidade pública é praticamente impossível, também somando como um ponto negativo para a qualidade de vida dos surfistas moradores do Balneário Ipanema.

GRÁFICO 11: Nível de Escolaridade

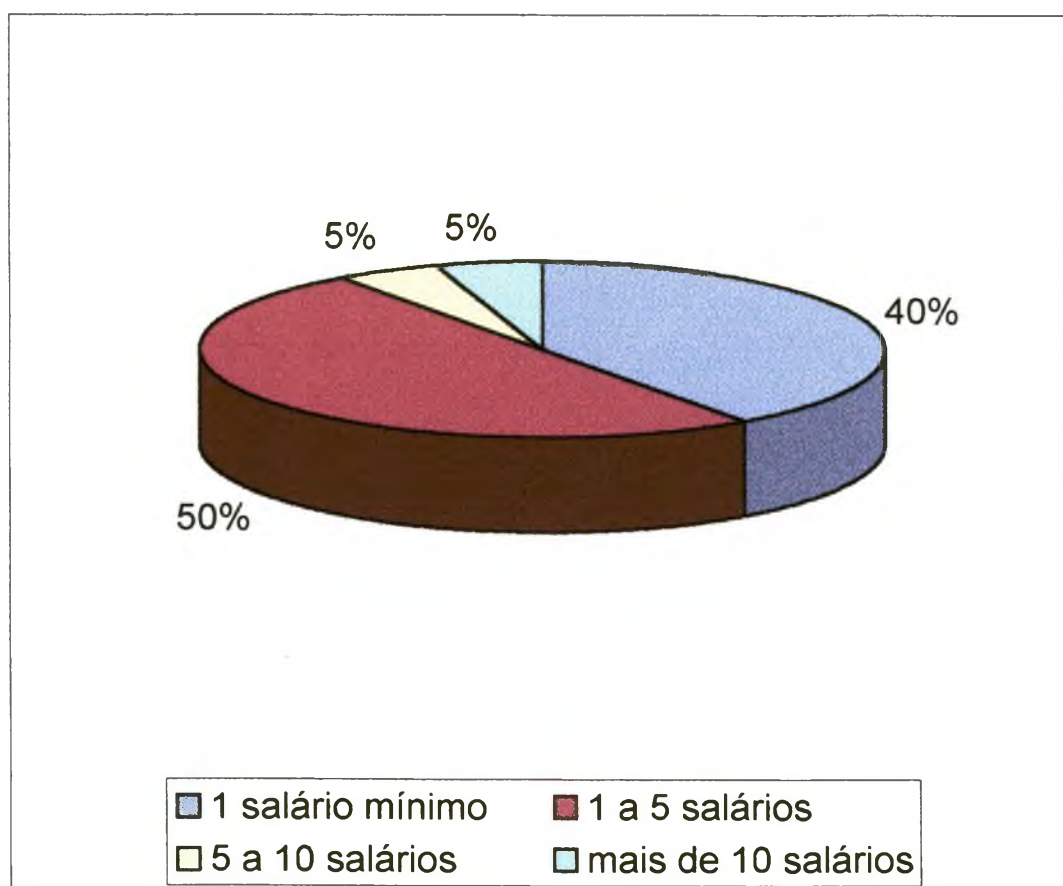


A renda familiar, que está amostra no gráfico 12, também caracteriza-se como um fator importante na qualidade de vida das pessoas, pois com uma renda maior pode-se atingir níveis de satisfação maiores.

Na pesquisa foi observado que 40% dos surfistas que responderam o questionário possuem uma renda familiar de apenas um salário mínimo, o que não caracteriza uma renda digna para que se viva com o mínimo de qualidade possível. Já 50% dos participantes possuem uma renda entre um e cinco salários, o que já possibilita melhores condições de moradia, alimentação, vestuário, etc. Em relação a renda familiar ainda falta muito para que se alcance níveis satisfatório para que se tenha uma boa qualidade de vida.

Fica claro que a prática do surf ou de outra atividade esportiva não está atrelada, a princípio ao cunho financeiro, é uma questão de gosto, prazer e vontade.

GRÁFICO 12: Renda Familiar



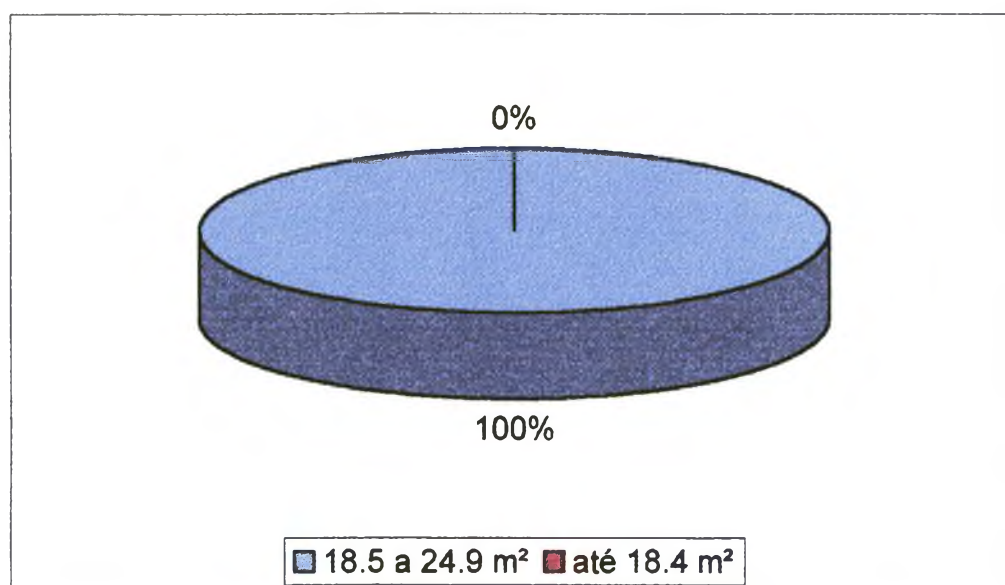
Este último gráfico diz respeito ao índice de massa corporal dos praticantes de surf entrevistados.

Com o passar dos anos a sociedade vem sofrendo algumas mudanças, em geral, as pessoas dormem menos, trabalham mais, não tem tempo para algumas horas de lazer ou descanso e, principalmente, se alimentam de forma inadequada. A atividade física é cada vez menos praticada, ocasionando um dos grandes males do terceiro milênio, que é a obesidade, que por sua vez desencadeia outras doenças maléficas à saúde.

Nessa pesquisa utilizamos o IMC (Índice de massa corporal) para avaliar se, os surfistas moradores do Balneário Ipanema, Pontal do Paraná/ PR, encontram-se dentro de uma faixa de classificação adequada a saúde ou não, onde os resultados obtidos foram ótimos e 100% dos participantes encontram-se com um IMC entre 18,5 e 24,9  $m^2$  o que, segundo a OMS, é o recomendável a saúde.

Assim, afirmamos que o surf é uma atividade que realmente pode contribuir para que seus adeptos possam juntamente com outros fatores, realizarem um controle de peso corporal de maneira a beneficiar sua saúde e qualidade de vida de um modo geral.

GRÁFICO 13: Índice de Massa Corporal



PESO (KG)	ESTATURA (m)	IMC (m <sup>2</sup> )
70	1.77	22.34
65	1.68	23.06
74	1.75	24.10
77	1.83	22.98
63	1.70	21.80
66	1.66	24.00
71	1.76	22.92
69	1.71	23.63
65	1.70	22.49
70	1.70	24.22
67	1.68	23.76
78	1.78	24.68
80	1.81	24.41
60	1.73	20.04
70	1.86	20.23
63	1.60	24.60
73.5	1.85	21.47
65	1.68	23.03
75	1.75	24.48
53	1.70	18.33

IMC	CLASSIFICAÇÃO
ATÉ 18,4	BAIXO PESO
18,5 – 24,9	FAIXA RECOMENDÁVEL
25 – 29,9	SOBRE-PESO
30 – 34,9	OBESIDADE I
35 – 39,9	OBESIDADE II
40 OU MAIS	OBESIDADE III

Fonte: NAHAS, 2001,p 83

## 5.0 CONCLUSÃO

Após essa pesquisa concluímos que o Surf realmente se caracteriza como uma ferramenta importantíssima para a qualidade de vida dos surfistas moradores do Balneário de Ipanema, Pontal do Paraná/Pr., pois:

- Caracteriza-se como uma atividade física moderada;
- Pode ser praticada regularmente por essas pessoas;
- Funciona como uma atividade física moderadora e controladora do peso corporal (IMC);
- Propicia momentos de lazer e satisfação as seus praticantes;
- Faz com que ocorra uma integração social entre todos os surfistas, moradores do nosso litoral ou não;
- Faz com que haja uma preocupação e prevenção ao consumo de álcool, drogas e cigarro;
- É um esporte que está diretamente em contato com a natureza, que ajuda a desenvolver uma consciência ambiental em seus praticantes no sentido da preservação do local onde vivem e de nossos mares;
- Como único fator negativo aparece um alto índice de lesões por parte dos entrevistados.

O Surf é praticado por pessoas viciadas em surf, que o praticam com muita vontade, dedicação e amor, e a união desses fatores faz com que, qualquer que seja a atividade física, traga vários benefícios à saúde.

Surf é alegria. Surfe e sorria.

## REFERÊNCIAS

- BARBANTI, Valdir José. **Aptidão Física: um convite a saúde**. São Paulo: Manole Dois, 1990.
- BUCHALLA, Anna Paula. **O Corpo é o Espelho da Mente**. Revista Veja. Ed 1804, 2003.
- COLBY, L. A. e KISNER, C. **Exercícios Terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 2a.ed. São Paulo: Manole, 1995.
- COOPER, Kenneth H. **Método Cooper: aptidão física em qualquer idade**. 9ª ed. Rio de Janeiro: Unilivros, 1983.
- FARIA, E.. **Preparo físico**. Revista fluir.; v.8, 1998.
- FOX, E. L. BOWERS, R. W. FOSS, M. L. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara. 1989.
- GILL, T. M. e FEINSTEIN, A. R. **A Critical Apprrasal of the quality of quality-of-life Measurements**. Jama, 272: 619, 1994.
- GORAYEB, Marco Antonio. Disponível em [www.camerasports.com.br](http://www.camerasports.com.br). Acesso em: julho de 2003.
- GUEDES, D. P e GUEDES J. E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. 1ª ed. Londrina: Midiograf, 1995.
- GUTENBERG, Alex. **A História do Surf no Brasil**. 1ª ed. São Paulo: Editora Azul, 1989.
- KAMPION , Drew e BROWN, Bruce. **Stoked: uma história da cultura do surf**. 1ª ed. Los Angeles: Copyright, 1998.
- KLEINER, Susan M. **Nutrição para o Treinamento de Força**. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2002.
- MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando Ainda Mais Rápido**. 1ª ed. São Paulo: Manole, 1999.
- NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 1ª ed. Londrina: Midiograf. 2001.
- NAHAS, Markus Vinícius. **Fundamentos da Aptidão Física e Saúde**. Florianópolis, 1989.
- PIRES, Wanderley R. **Qualidade de Vida**. 3ª ed. São Paulo: 1997.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

STEINMAN, Joel. **Surf e Saúde**. 1ª ed. Florianópolis, 2003.